

CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



Centro Multidisciplinar Ondas Palencia
Verónica Herrero y Mélanie Tejedor

METODOLOGIA

4 DICIEMBRE 2017

Sesión 1: Sesión Teórico-Práctica (2h)

- Metodología del curso. Breve introducción de los contenidos
- ¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la relajación? Técnicas de relajación
- Técnica Biofeedback, control del estrés y la ansiedad
- ¿Cómo afrontar el estrés? Situaciones prácticas
- Iniciación a la relajación
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente

11 DICIEMBRE 2017

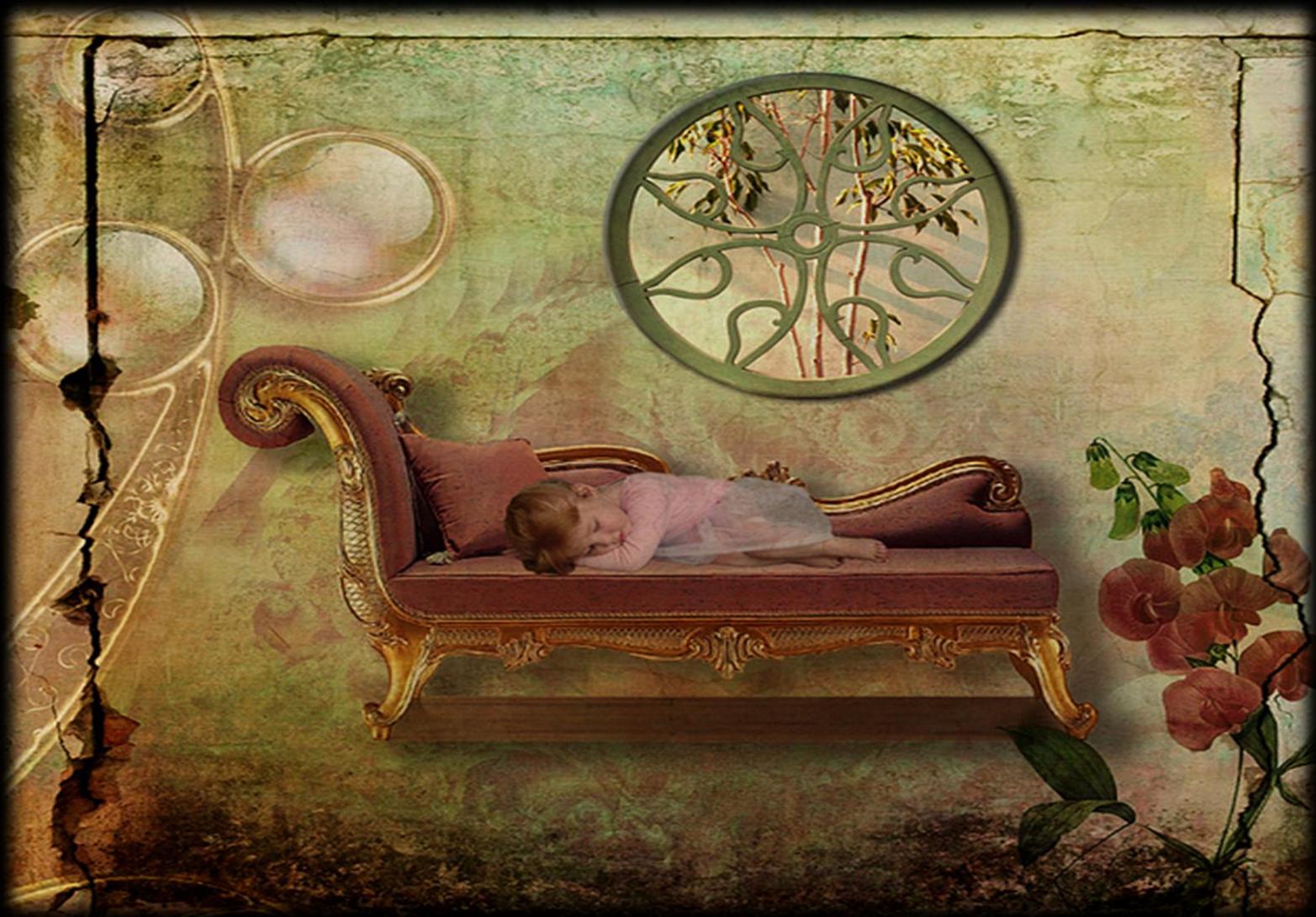
Sesión 2: Sesión Teórico-Práctica (2h)

- Alimentos para evitar el estrés y la ansiedad
- Dieta anti-estrés
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Control de las emociones básicas.
- Taller de relajación

18 DICIEMBRE 2017

Sesión 3: Sesión Práctica (2h)

- Técnicas de relajación autógenas
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Técnica de relajación muscular progresiva, técnica "Jacobson"
- Taller de relajación
- Prevención recaídas



1 . TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

El origen de este método se encuentra en los **estudios sobre el sueño y la hipnosis** realizados por los neurólogos O. Vogt y K. Brodmann



ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



J.H. Schultz

Esta **técnica de relajación** nos permite llegar a un **estado de relajación autoinducido y autosugestionado**, mediante la repetición de indicaciones mentales y la percepción de sensaciones que nos permiten tomar conciencia de nuestro cuerpo.

Estos ejercicios están basados en **percibir las sensaciones de peso y calor**, tomar conciencia de nuestro ritmo cardiaco y respiratorio, percibir el calor en nuestra zona abdominal y percibir frescor en nuestra cabeza.

ENTRENAMOS 6 ZONAS DIFERENTES

1. Ejercicio de Pesadez (músculos)

2. Ejercicio de Calor (vasos sanguíneos)

3. Ejercicio de Pulsación (corazón, ritmo cardíaco)

4. Ejercicio Respiratorio (respiración)

5. Regulación Abdominal (órganos abdominales)

6. Ejercicio de la Cabeza (frescor)

LA RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SCHULTZ

6x6



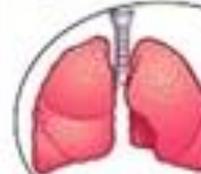
1



2



3



4



5



6



2. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSCIENTE



PROTEGEN TU CORAZÓN

Reducen la presión arterial.
No contienen sodio ni colesterol.
Fuente de **antioxidantes** y **vitamina E**.
Ayuda a prevenir ataques al corazón.

ANTICANCERÍGENAS

Contienen **gamma-tocoferol**, un tipo de **vitamina E** que es un potente antioxidante que ayuda a luchar contra los radicales libres que pueden causar cáncer.

COMBATEN LA DIABETES

Bajo índice glicémico.
Mejora los factores de riesgo.
Reduce la ansiedad.

AYUDAN A TU CEREBRO

Contienen **riboflavina** y **L-Carnitina**, nutrientes clave para la actividad neurológica.
Mejoran la memoria



NUTRITIVAS Y SIN GLUTEN

Completamente libres de gluten.
12 vitaminas y minerales.
Ricas en **magnesio**.
Alto contenido de **proteínas** y **fibra**.

MEJORAN TU SONRISA

Fuente de **magnesio** y **fósforo**, nutrientes esenciales para tener unos huesos y dientes fuertes.

CONTROL DE PESO

Ayudan a absorber las **vitaminas A y D**.
Balancean el PH del tracto digestivo.
Alto contenido de **proteínas** y **fibra**.
Reduce el **colesterol LDL**.

MIRADA MÁS JOVEN

Contienen **bioflavonoides**, que previenen el envejecimiento del ojo o y la degeneración macular.

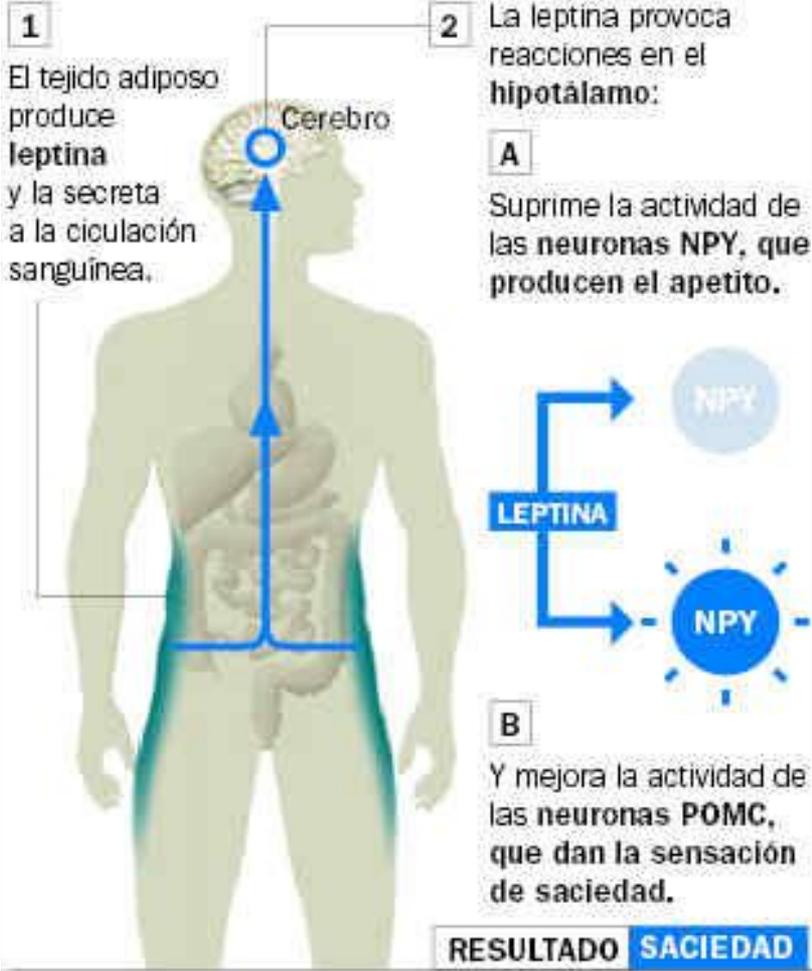


HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

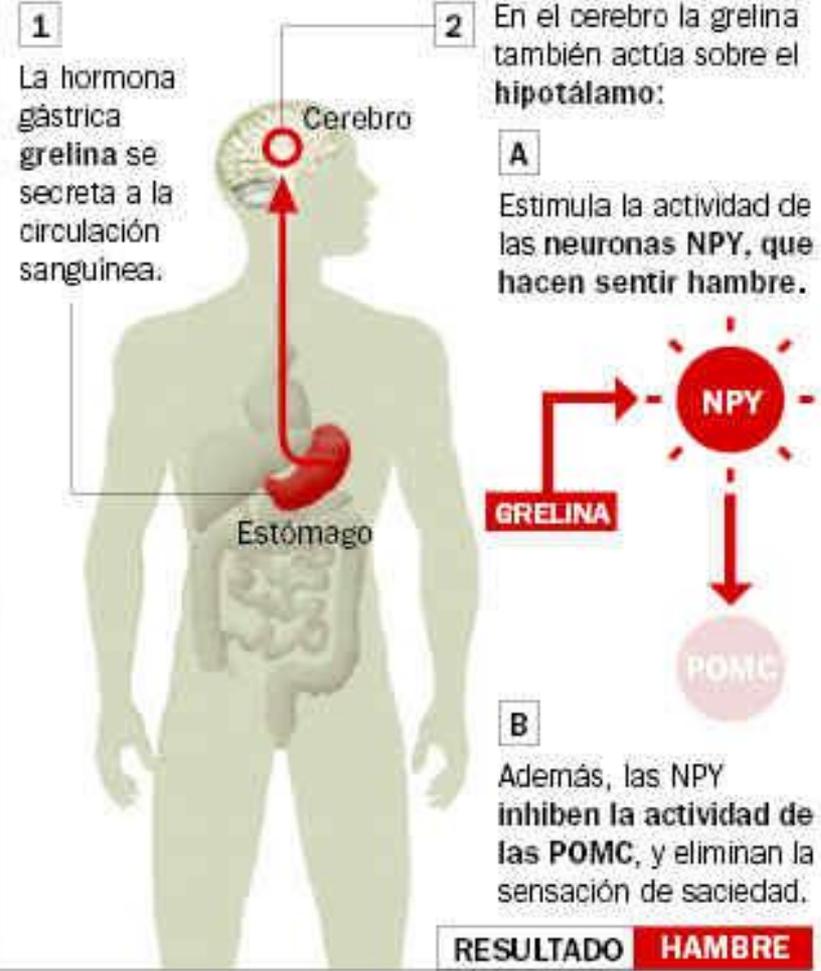
CARACTERISTICAS	SIMPLES	COMPLEJOS
ESTRUCTURA	Tienen una estructura química que se compone de uno o dos azúcares lo que define el monosacáridos o disacáridos.	Tienen una estructura química de tres o más azúcares oligosacáridos, polisacáridos, unidos entre sí para formar una cadena.
PROPIEDADES	Tienen muy poco valor nutritivo para el cuerpo, y por lo tanto, es recomendable que su consumo se limite a pequeñas cantidades.	En su mayoría son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Aportan energía durante largo tiempo ya que pueden ser almacenados en forma de glucógeno.
METABOLISMO	Son digeridos por el cuerpo más rápidamente, debido a que tienen una estructura química muy simple. Por lo que si esa energía no se utilizará esta podría almacenarse en forma de grasa	Debido a su complejidad, toman un poco más de tiempo para ser digeridos, de modo que no aumentan los niveles de azúcar en la sangre tan rápidamente como los hidratos de carbono simples, y se quema mayor grasa durante su digestión.
FUENTES	Incluyen el azúcar de mesa, los productos con harina blanca, miel, leche, yogurt, dulces, arroz, pan blanco, fruta, zumo de fruta, pastel, mermelada, galletas, refrescos y cajas de cereal .	Se encuentran comúnmente en verduras, pan integral, cereales integrales, la espinaca, camote, brócoli, zapallo, garbanzos, lentejas y muchas otras plantas leguminosas y verduras.

Reguladoras del apetito

LA HORMONA QUE PRODUCE LA SACIEDAD



LA HORMONA QUE PRODUCE EL HAMBRE



Fuente REVISTA SCIENCE | REVISTA NATURE

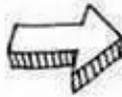
SI SE TE ANTOJA

TE FALTA

MEJOR COME



CHOCOLATE



MAGNESIO
CROMO
COMPLEJO B
TRIPTÓFANO



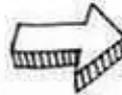
SEMILLAS DE GIRASOL



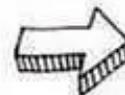
CACAO



ALIMENTOS DULCES



MAGNESIO
CROMO
AGUA
TRIPTÓFANO



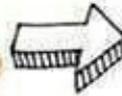
AGUA



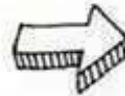
FRUTA



PAN



FIBRA
ENERGIA
NITRÓGENO
GLUCOSA



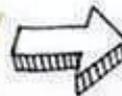
NUCES



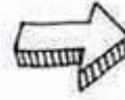
FRIJOLES



ALIMENTOS SALADOS



FIBRA
ELECTROLITOS
COMPLEJO B
AGUA



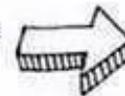
AGUA DE COCO



VERDURAS

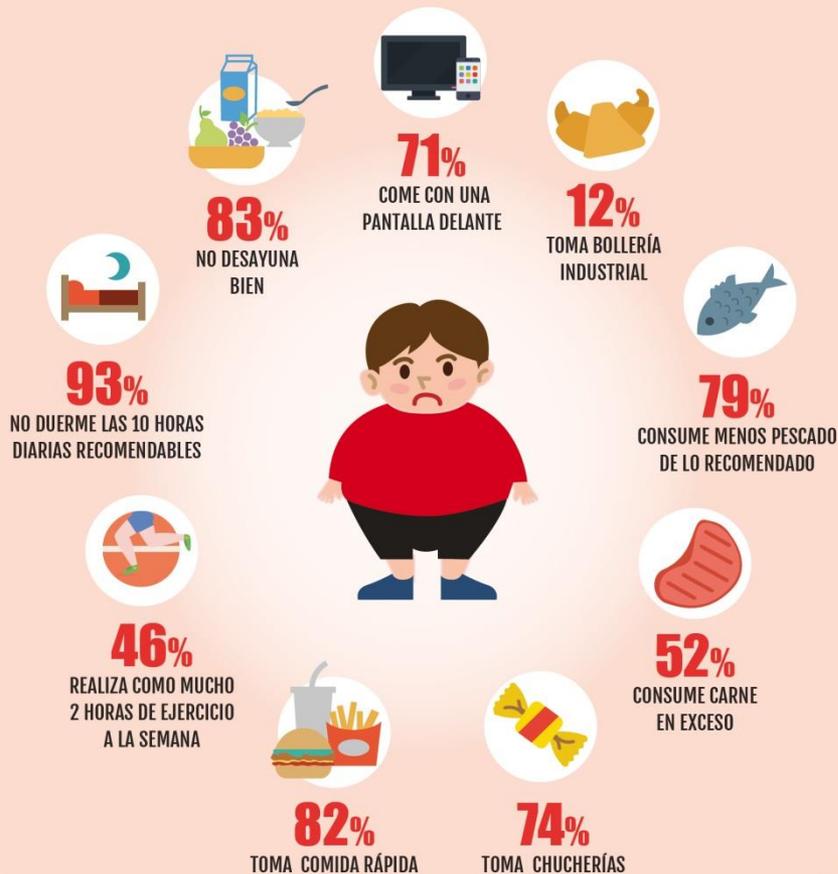


GRASA SALUDABLE
CALCIO



NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESPAÑOLES

Hábitos nutricionales incorrectos



Consumo semanal ideal de alimentos



Fuente: V Estudio CinfaSalud: Percepción y Hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil.

www.cinfasalud.com

Con el aval de:



Importancia del desayuno

El desayuno es una comida muy importante que ayuda a que los niños tengan más energía para hacer las actividades escolares.



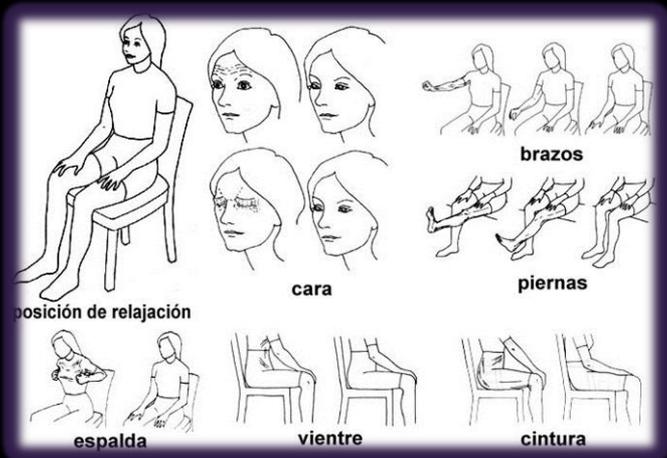
Si no desayunas:

- Te cansas más rápido
- No te concentras
- Andas de mal humor
- Sacas malas calificaciones
- No puedes hacer deporte

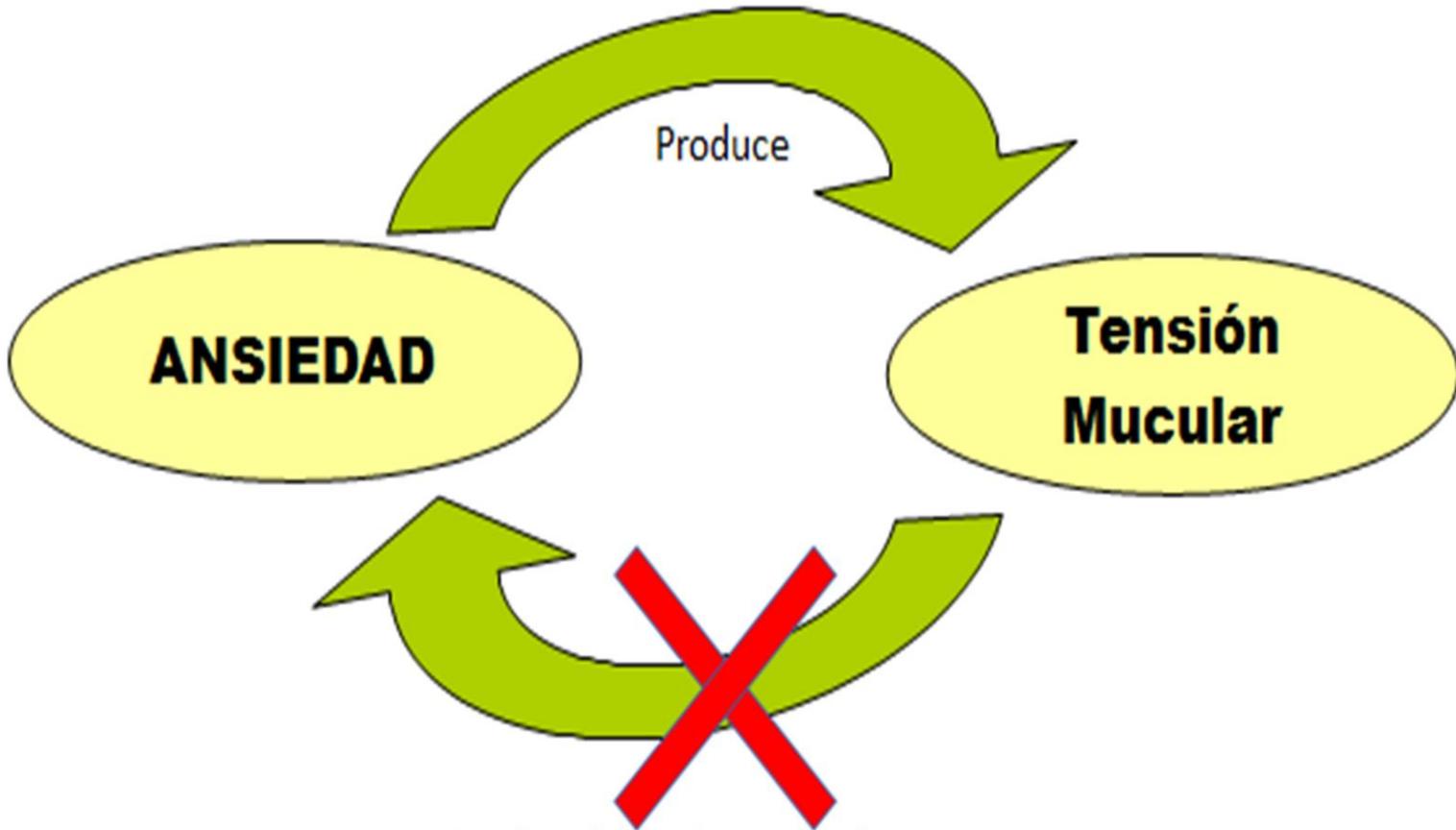


3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA JACOBSON

La **relajación progresiva de Jacobson** nos permite focalizar toda nuestra atención en una serie de ejercicios musculares donde poco a poco, se alivian las tensiones y ante todo, esas ideas disruptivas que nos generan malestar e indefensión.



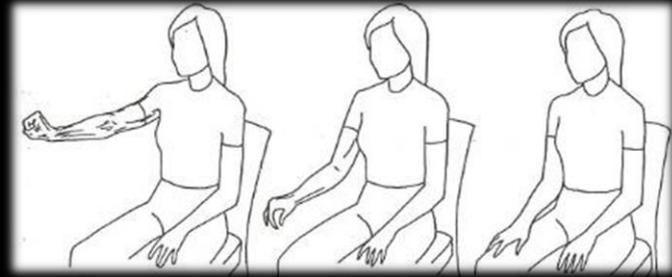
Reduciendo al máximo el tono muscular ,desactivando así los músculos ,podemos conseguir desconectar el sistema nervioso,lo que con lleva una sensación de calma y tranquilidad .



Con la **relajación muscular progresiva**,
rompemos el ciclo

¿CÓMO LO HACEMOS?

1 TENSION – RELAJACIÓN



2 ESCANEEO MENTAL



3 RELAJACIÓN MENTAL



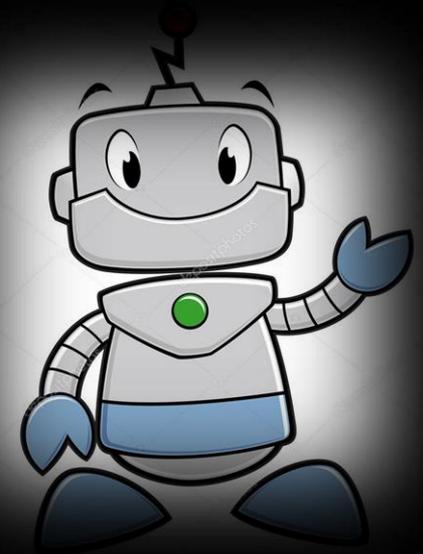
Y para los más peques..



De robot a muñeco

Se pide al niño que imagine que es un robot y que ande tensando fuertemente los músculos de las piernas y brazos

Pasado un minuto debe imaginar que se convierte en un muñeco de trapo: piernas, brazos y espalda se ablandan y relajan. El niño dejará caer el cuerpo hacia adelante soltando todo el aire que pueda. **Levantar uno de los brazos del niño y dejarlo caer suavemente para demostrarle que está blando.**





¡Atentos y quietos como una rana!

La rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando sale el aire.



Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza.

Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco y después se hunde otra vez.

4. TALLER DE RELAJACIÓN



5. PREVENCIÓN DE RECAIDAS

HOJA DE AUTOREGISTRO

SITUACION	RESPUESTA FISIOLÓGICA	PENSAMIENTO	EMOCION	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Acumulación de tareas	Dolor de estómago Dolor muscular Aumento ritmo cardiaco Inquietud motora	Tengo muchas tareas y pruebas que realizar, no me va a dar tiempo y seguro que todo me sale mal. Tengo que tener todo controlado.	Nerviosismo	Respiro, me relajo y me centro en organizar las actividades una por una. De esta manera seguro que me salen bien.

4 COSAS SENCILLAS QUE PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

PONLE FRENO A UN PROBLEMA QUE AFECTA LA SALUD Y LA VIDA COTIDIANA



1 PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Acostúmbrate a romper tu rutina dedicando unos minutos a respirar lentamente y prestar atención a tu respiración.



3 ACTÍVATE FÍSICAMENTE

La ansiedad pone en tensión tu cuerpo y el deporte libera esa tensión. También mejorarán tu estado de ánimo y bienestar.



2 NO TE AISLES DEL MUNDO

Estar con otras personas te ayudará a cambiar de chip, expresar como te sientes y relativizar las preocupaciones.



4 CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Equilibra tu dieta y no olvides los alimentos que combaten la ansiedad: almendras, pescado azul, plátanos, chocolate negro...



RESUMIMOS

TRABAJO INDIVIDUAL

1-2 FOLIOS

1. Explicar situación o factor estresante
2. ¿Que estilos de afrontamiento usarías ? (meditación , técnicas de relajación ,salir a correr etc...)
3. Alimentos anti - estrés que incluirías en tu dieta

1. Explicar situación o factor estresante



2. ¿Que estilos de afrontamiento usarías ? (meditación , técnicas de relajación ,salir a correr etc...)



3. Alimentos anti - estrés que incluirías en tu dieta



Si tienes dudas...
¡¡¡Pregunta!!!



THANKS

THANK YOU

THANKS*



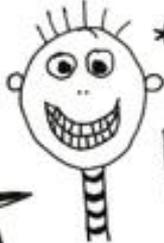
GRAZIE

THANK YOU

THANK YOU!

THANK YOU!

THANK YOU
Thank You
THANKS
GRAZIE
MERCİ
GRACIAS



Merci

GRACIAS*

THANK YOU

THANKS

THANK YOU

THANK YOU!

!skyp!

THANK YOU

THANK YOU

